

Ensalada Vietnamita de Pollo y Fideos con Verduras Bajos en Glucosa

Una ensalada vibrante y amigable con el azúcar en sangre que presenta fideos shirataki, pollo magro y verduras crujientes aliñadas con un aderezo cítrico de lima y sésamo con hierbas frescas.

Preparación: 20 min

Cocción: 5 min

Total: 25 min

Porciones: 3

GL 2.3 / GI 23

Ingredientes

Low-GI alternative to rice noodles, virtually zero net carbs fideos shirataki (fideos de konjac)

Medium GI when raw, high in fiber zanahoria mediana, pelada en cintas

Very low GI, high water content pepino, pelado en cintas

Lean protein, no glycemic impact pechugas de pollo cocidas, desmenuzadas

Very low GI, adds crunch and nutrients rábanos, cortados en rodajas finas

Contains quercetin, moderate in moderation cebolla roja, cortada en rodajas finas

No glycemic impact, aids digestion hojas de menta fresca, desgranadas

Low GI, healthy fats slow glucose absorption cacahuetes tostados naturales, picados toscamente

Capsaicin may improve insulin sensitivity chile rojo pequeño, sin semillas y picado finamente

Vitamin C, helps moderate glycemic response lima, ralladura y jugo

No glycemic impact, umami flavor salsa de pescado

Choose low-sodium to reduce salt intake salsa de soja baja en sodio

Healthy fats, no glycemic impact aceite de sésamo tostado

Instrucciones

Step 1

Prepara los fideos shirataki drenándolos completamente y enjuagándolos bajo agua fría durante 2 minutos para eliminar cualquier olor residual. Seca con papel de cocina, luego blanquea brevemente en agua hirviendo durante 2-3 minutos. Drena completamente y deja enfriar.

Step 2

Mientras los fideos se enfrian, prepara el aderezo en un bol grande para servir. Ralla la lima directamente en el bol, luego corta y exprime todo el jugo. Añade la salsa de pescado, la salsa de soja baja en sodio y el aceite de sésamo tostado. Bate vigorosamente hasta que el aderezo esté bien emulsionado y ligeramente espesado.

Step 3

Usando un pelador de verduras afilado, crea cintas largas de zanahoria pelando de arriba hacia abajo en movimientos suaves. Continúa hasta que llegues al corazón. Para el pepino, pela cintas de la misma manera, parando cuando llegues al centro con semillas. Descarta el corazón del pepino ya que las semillas añaden humedad excesiva.

Step 4

Añade los fideos shirataki enfriados al bol con el aderezo y mezcla completamente para cubrir cada hebra. Los fideos absorberán los sabores hermosamente. Añade las cintas de zanahoria, cintas de pepino, rábanos cortados en rodajas finas y cebolla roja cortada finamente al bol.

Step 5

Desmenuza las pechugas de pollo cocidas en trozos del tamaño de un bocado usando dos tenedores o tus manos, tirando a lo largo de la veta de la carne. Añade el pollo desmenuzado al bol junto con las hojas de menta desgranadas. Reserva algunas hojas de menta para decorar si lo deseas.

Step 6

Usando tus manos o pinzas para ensalada, mezcla todos los ingredientes suave pero completamente, asegurando que el aderezo cubra todo uniformemente. Las verduras deben brillar y los colores deben ser vibrantes y bien distribuidos por toda la ensalada.

Step 7

Justo antes de servir, pica toscamente los cacahuetes tostados y pica finamente el chile rojo sin semillas. Espace los cacahuetes y el chile sobre la parte superior de la ensalada. Para un control óptimo del azúcar en sangre, sirve inmediatamente y anima a los comensales a comer primero las verduras, seguidas de la proteína, luego los fideos. Esta secuencia de alimentación ayuda a minimizar los picos de glucosa.